

ШКІЛЬНИЙ
СВІТ
ЕКСПЕРТ
у галузі освіти

За сприяння Міністерства освіти
і науки України,
Національної академії
педагогічних наук України

Всеукраїнська газета для психологів, учителів, соціальних педагогів

Психолог

Видається із січня 2002 року 2 рази на місяць

№ 6 (534), березень 2014

Лідер у кожному з нас!
Програма для різних
вікових категорій учнів

**Смисл життя:
складові, вектор
і психологічна
допомога**

«Я — особистість»
Тренінг-спілкування.
9—11 класи



ДАРУВАТИ ДІТЯМ КОРІННЯ ТА КРИЛА

Подарувати коріння — означає передати дитині відчуття здорової самоповаги, що проявляється у корінній упевненості в тому, що потреби цієї людини важливі. Дитина має знати, що вона заслуговує, аби до неї ставилися з любов'ю і повагою.

Коли ми спілкуємося з дітьми з любов'ю, діти вчаться любити себе та інших.

Психологи підтримують і допомагають «формувати» і укріплювати подароване батьками коріння (див. статті: «Смисл життя: складові, вектор та психологічна допомога»; «Я несу відповідальність за свої вчинки»).

Дарувати крила — значить передати дитині здорове відчуття власної гідності, яке є основною складовою впевненості людини в тому, що вона здібна і знає, що її цінують інші. Ми забезпечуємо їм сприятливі можливості, аби вони могли проявити свої задатки і відчувати свою затребуваність.

Коли ми показуємо дитині, що цінуємо її, вона навчається цінувати себе та інших.

Психологи долучаються до процесу укріплення крил (див. статті: «Лідер у кожному з нас!»; «Я — особистість»).

Коріння здорової самооцінки: наповнення чаші любові

Люди мають не тільки чашу образ, а також чашу любові — резервуар із емоційним паливом; у ній зберігаються увага, душевний зв'язок і турбота, яку отримує маленька людина. Задоволення емоційної потреби дитини у міцному взаємозв'язку шляхом наповнення її чаші любові важливо настільки, наскільки потрібне задоволення його потреби в їжі.

Дорослі, які витрачають час на наповнення чаші любові дитини, використовують ефективний метод батьківського виховання.

Як ми знаємо, відчуваючи голод, дитина капризує. Але вона стає капризною і тоді, коли її чаша любові спустошується, оскільки емоційне пальне повністю використане.

Найчастіше погана поведінка малечі пояснюється або вивільненням емоційного болю, коли чаша образ переповнюється, або коли у процес спілкування надходить сигнал про брак душевного контакту — спустошену чашу любові.

Тетяна ЧЕРВОННА,
заступник головного редактора
газети «Психолог»

ЗМІСТ

НОВИНИ

- 4 Практична психологія на службі суспільства.** Всеукраїнський форум практичних психологів

НАУКОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ

- 5 Тетяна Гурлева.** Смисл життя: складові, вектор і психологічна допомога

ПСИХОКОРЕКЦІЯ

- 11 Лілія Пугач.** Розвиваємо пізнавальну активність. Програма занять для учнів із початковим рівнем навчальних досягнень

ОСОБИСТИЙ ДОСВІД

- 18 Лариса Федченко.** Успішна адаптація першокласників. Створення оптимальних умов

ПІДЛІТКОВИЙ ВІК

- 26 Юлія Аландаренко.** Я несу відповідальність за свої вчинки. Година спілкування з елементами тренінгу
- 29 Наталія Прокопчук.** Я — особистість. Тренінг-спілкування для учнів 9—11-х класів

РОБОТА З ОБДАРОВАНИМИ ДІТЬМИ

- 36 Оксана Пасічник.** Обдаровані учні. Підвищення психологічної компетентності педагогів

ДАТИ

- 41 Шалва Амонашвілі.** 8 березня 1931 року
Міжнародний день людини із синдромом Дауна. 21 березня
Еріх Фромм. 23 березня 1900 року

ВКЛАДКА

Тетяна Плеханова, Інна Кондратьєва. Лідер у кожному з нас! Програма для різних вікових категорій учнів

У наступному номері:

Тема номера:
Психолог у дитячому
літньому оздоровчому таборі



СМИСЛ ЖИТТЯ: СКЛАДОВІ, ВЕКТОР І ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

Тетяна ГУРЛЄВА, науковий співробітник лабораторії консультативної психології психотерапії Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України



Осмисленість життя проявляється у готовності слідувати чомусь вищому і довершеному, самодостатньому, прагнути до смислів ідеального буття. Гуманістична психологія визнає можливість гармонійного існування людини лише за наявності у неї «високого» смислу життя, який забезпечує рух по висхідній.

Від примітивних потреб — до високого смислу життя

У психологічних словниках смисл життя визначається як морально-світоглядне уявлення, згідно з яким людина зіставляє себе і свої вчинки із вищими цінностями, ідеалом. Пошук особистого смислу передбачає аналіз власного духовного досвіду. Відкривши смисл життя, особистість визначає свій життєвий шлях, орієнтується на вирішення тих завдань, які відкривають глибоку перспективу, розширюють життєвий горизонт і можливості людини.

Переломні моменти у психічному розвитку особистості пов'язані, на думку О. М. Леонтьєва, з істотними перебудовами його мотиваційно-сислової сфери. Учений відзначав, що задоволення наочно-речових потреб і мотивів людини веде до того, що вони зводяться лише до рівня умов її життя.

Відповідаючи на запитання про смисл життя, філософ казав: «Наше життя лише тоді отримує смисл, якщо ми піднімаємося вгору». Ці слова дивовижно перекликаються з висловом видатного психолога

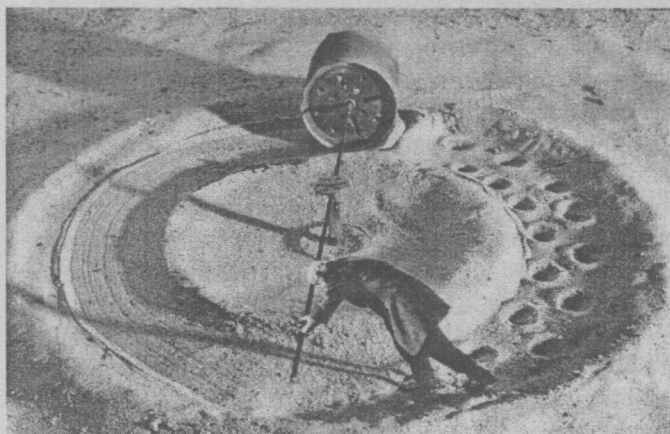
С. Л. Рубінштейна, який у своїх «Щоденниках» писав: «Моє життя завжди йшло по висхідній, не дивлячись на життєві втрати, що його супроводжували, не зважаючи на те, що деколи воно приймало трагічний поворот».

Відзначаючи безперечний зв'язок матеріального, соціального і духовного, важливо наголосити на пріоритетності саме духовного розвитку людини. Тож сучасна психологічна наука покликана допомогти особистості вийти за межі фізично-соціального кола, виявити і розвинути в собі духовний виток, знайти (відкрити) духовний, високий смисл життя. Саме духовні, сутнісні смисли задають висхідний вектор розвитку особистості, її життєвого шляху, допомагають людині знайти себе достеменно, справжню, здійснитися як суб'єкт.

Під високим смислом життя можна розуміти таке психологічне утворення, яке визначає уявлення людини про найвищі, духовні цінності та відповідно до яких вона будує своє життя, усвідомлює його як цілісний процес по висхідній.

Високий смисл життя може складатися з декількох високих значень людського буття («духовне смислове ядро»).

Високий смисл, як духовне надбання, цінність, емоційно переживається людиною (*чуттєвий смисл*), і є не просто «застигле» значення, певна безперечна істина (*наприклад: Добро, Віра, Любов, Краса*), але також дія, спрямована і насичена цим високим смислом. Так, більшість опитаних нами київських старшокласників



поряд із визначенням високому смислу життя, як то «Смисл — це кохання», дає йому такі пояснення: «любити людей», «робити добро», «співпереживати», «творити», «створювати прекрасне», «бути чесним і справедливим». Тому варто підкреслити вчинковий

характер смислу життя для індивіда, який відкритий новому досвіду, готовий до самопізнання, самореалізації, пошуку відповіді на запитання: «Хто я є і для чого живу у цьому світі? Як маю діяти, аби реалізовувати в житті те, що вважаю для себе цінним?»

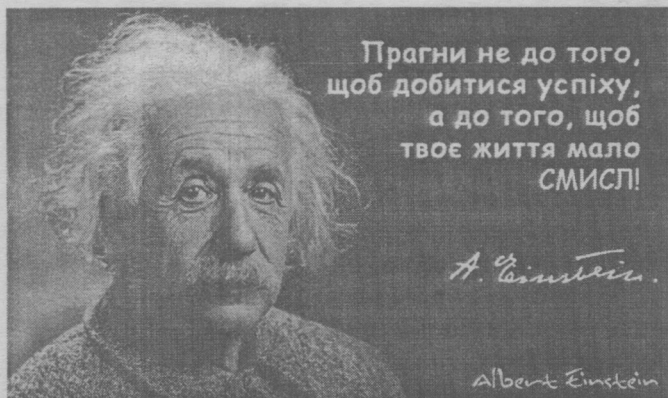
Поєднання змісту, значення і дієвості смислу життя

Смисл життя — перш за все, те, що під цим поняттям можуть розуміти люди взагалі, тобто як *призначення, місія*; те, заради чого можна жити, чому можна себе присвятити або чому служити. Змістом, визначенням смислу життя може бути любов, діти, творчість, кар'єра, реалізація себе в роботі і багато-багато іншого.

І такий смисл кожна людина розуміє і *переживає* глибоко по-своєму, виходячи зі свого розуміння цих слів, власного досвіду, ставлення до певних життєвих цінностей, особистих можливостей. Тому під особистісним смислом взагалі О. М. Леонтьєв розумів *ставлення суб'єкта до світу, виражений у значеннях*, тобто немов «розуміння значення» для особистості, що нерозривно пов'язане з її мотивами і загальною спрямованістю.

в українській мові тлумачиться не лише як «робити що-небудь, займатися чим-небудь, здійснювати щось, творити», а ще й як «бути джерелом чого-небудь», «щось породжувати». Тож, слова «учинок», «учиняти» містять у собі певну внутрішню умову, детермінанту.

Вчинок породжується розумінням людиною значення смислу свого життя, переживанням його суб'єктивної значущості, внутрішньою готовністю і здатністю діяти у напрямі задоволення свого життєвого поклику, а значить, сприяє посиленню і поглибленню розуміння і переживання життєвого смислу.



Індивідуальний смисл — це значення, опосередковане мотивом, зазначав він. Отже, смисл життя — це не тільки значення, а й значущість. Окрім того, він розглядається як дія, адже він є «одночасно і смисл, і мета» (О. Мень), «не лише вказує, але зауважує, маючи в самій цій вказівці якусь мету» (Ш. М. Рахматуліна).

Смисл життя — це і значення, і значущість (ще — значимість), тобто переживання його цінності, а також дія, — вчинок.

Значить, смисл життя охоплює та поєднує водночас і його зміст, і переживання, і поведінку людини, спрямовану на свідоме втілення того чи іншого смислу у життя.

У цьому сенсі цікаві деякі результати наукових пошуків Я. Кальбі. Так, досліджуючи поняття «вчинок», психолог підкреслює, що слово «чинити»

Тому усі три складові смислу життя між собою тісно пов'язані та взаємозумовлені.

Із категоріями смислу життя, життєвих смислів органічно пов'язані **категорії відповідальності, совісті, свободи вибору**. Так, здатність взяти на себе відповідальність перед самим собою за безпосереднє втілення смислу в життя є відмінною рисою його реалізації (коли те, що людина знає і розуміє, вона втілює у життя). Але без відповідальності також неможливе опанування людиною індивідуальним смислом життя, адже лише відповідальна особистість прислухається до власних совісті, душі. І цей процес не відбувається без яскравих переживань, без ставлення до себе як до особи, яка, здійснюючи вільний вибір, зростає і рухається до досконалості.

Тож ухвалення людиною рішення «хто я?» — акт не лише свободи, а й відповідальності. Відповідь на запитання «для чого живу?» передбачає особистий вибір того, яким саме шляхом йти, за допомогою яких засобів, яким чином досягати своєї мети. Особистісний вибір є актом «свідомим, довільним, відповідальним, ціннісним і вільним», зауважує дослідник Ф. Ю. Василюк.

Заслужують на увагу судження про те, що буттєві цінності, такі як істина, добро, краса, справедливість (за А. Маслоу), не підлягають ранжируванню, оскільки сам принцип ієрархії не збігається з ідеєю свободи — він зумовлює вибір ієрархічно вищого мотиву або цінності (Ф. Ю. Василюк). Якщо буттєві цінності не підлягають ранжируванню, це означає, що саме на цьому рівні виникає реальна свобода. Причому на рівні духовності поведінка визначається



декількома рівноцінними за значенням вищими цінностями, «полем цінностей», і стає вільною, альтернативною (Д. О. Леонтьєв). Певно, у вільному обширі цінностей, у такому неієрархізованому просторі смислів, на жоден смисл, його зміну тощо ніхто і ніщо не здатен впливати, окрім самої людини, котра, як справжній творець, може вільно знаходити і вибирати той або інший смисл як у будь-якій окремій життєвій ситуації, так і смисл свого життя у цілому.

Тут можна говорити про «смилові поля вищого "Я"», яке, вважає О. П. Колісник, «започатковується зі становленням духовного потоку психіки і є проявом

"Я-ідентичності"». Смилові поля базуються на вищих межових вартостях (свобода і справедливість, краса й істина, добро і любов, віра і надсмисл) і виражаються у відповідних їм породженнях діяльних ставлень до іншої людини, себе, світу, абсолюту. У результаті усвідомлення, прийняття і трансформації у смисли цих децентрованих головних цілей життя, які виражають найкращі екзистенціальні межові вартості, особистість ґрунтовно і творчо самовиражається в головному виборі життя — виборі провідного сенсу в ієрархії смислів та виборі сценарію життєвого шляху, який реалізує нову ієрархію смислів як незвіданий задум життя.

Допомога юнацтву у відкритті і реалізації життєвих смислів

У процесі психологічної допомоги важливо:

- надавати людині можливість прислухатися до себе, голосу власної совісті;
- підтримувати прагнення і готовність шукати, берегти, захищати і реалізовувати сутнісні смисли;
- нести за свій вибір особисту відповідальність.

Психологічний супровід має бути вільним від будь-якого маніпулювання і тиску на свідомість і особистісний вибір людини. Образно кажучи, людина має бути відкрита вибору, а не тією, яку штовхають до нього, якими б хорошими не здавалися комусь його альтернативи.

Надаючи психологічну допомогу, важливо сприяти розумінню людиною себе і світу відповідно до її наявних життєвих цінностей і смислів, ненав'язливо пропонуючи їй вектор духовного самопізнання й саморозвитку, наче підняти завісу, за якою людина зможе побачити до сих пір приховані для себе можливості.

Психологічний супровід може допомогти людині відчуті і усвідомити себе істотою-творцем. Це можливо у процесі збагнення і втілення смислів високого порядку, нового осмислення себе, інших людей, життєвих реалій і перспектив. М. Бердяєв писав: «Творчість для мене не стільки оформлення у кінцевому, творчому продукті, скільки розкриття безконечного, політ у нескінченність, не об'єктивація, а трансцендування. Творчий екстаз (творчий акт є завжди екстаз) є прорив

у нескінченність». Тому так важливе споглядання, якому у наш час приділяється недостатньо уваги, замінюючи його прагматичним підходом до життя, стосунків з іншими людьми, справи, якою людина займається. «Споглядання не є абсолютна пасивність духу, як часто думають. У спогляданні є також момент духовної активності і творчості», — відзначав філософ. М. Бердяєв визначав творчість як перетворення світу, творіння «нового буття», прорив до «світу іншого», перетворення небуття на буття.

Філософ писав: «Чтобы жить достойно и не быть приниженым и раздавленным мировой необходимостью, социальной обыденностью, необходимо в творческом подъеме выйти из имманентного круга "действительности", необходимо вызвать образ, вообразить иной мир, новый по сравнению с этой мировой действительностью (новое небо и новую землю)».

Творчість має охоплювати всі сфери діяльності людини, тому, в певному розумінні, вона є нескінченною, а значить відкриття смислу, його втілення не є «мертвою» ціллю, яка щойно досягнута і вичерпана, а є постійним рухом до досконалості, духовного підвищення. Саме у творчості, процесі творчого споглядання, «виходу за межі себе», людина може відкрити для себе смисли вищого порядку, по-новому осмислити своє життя, себе, інших людей, знайти в собі резерви для подальшого руху вперед, внутрішнього зростання.

Робота з людьми, стурбованими втратою, пошуком смислу, дезорієнтацією у системі життєвих цінностей

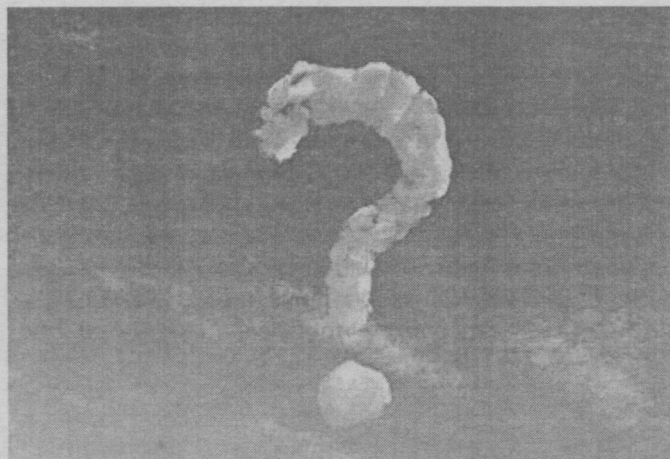
Що варто знати і враховувати психологу

Пропонуємо окремі результати опитування групи київських психологів-консультантів і психотерапевтів. Так, у ролі домінуючих смислів у суспільстві взагалі опитані психологи назвали смисли матеріальні і виживання; серед старшого

покоління — соціальні стандарти, радянські норми та ідеали, духовні та соціального визнання; серед молоді — матеріальні, гедоністичні, статусні, розважальні, менше — самореалізації, пошуку себе. Переважна більшість опитаних психологів відзначили необхідність «високих життєвих смислів», серед яких

виділені такі, як творчість, любов, свобода, пошук себе, самореалізація, духовно-релігійні цінності, служіння людям, рух до Бога тощо. Ці дані можуть, зокрема, знадобитися у процесі психологічної допомоги людям різних вікових категорій.

Серед життєвих смислів взагалі (відібраних опитуваними із запропонованих смислів, а також знайдених ними самостійно) виділені такі (у порядку зменшення кількості їх вибору): духовні або високі; матеріальні; пов'язані з фізичним здоров'ям; меркантильні; соціальні, цивільні, безпеки; родинні, батьківські; колективні, групові, дружні; комунікативні, освітні, професійні; екзистенційні;



індивідуальні, особистісні. Такі дані можуть свідчити про те, що будь-які життєві смисли не можна вважати такими, що якісно підніматимуть рівень особистісного життя людини, якщо знаходяться поза впливом високих, духовних, сутнісних смислів.

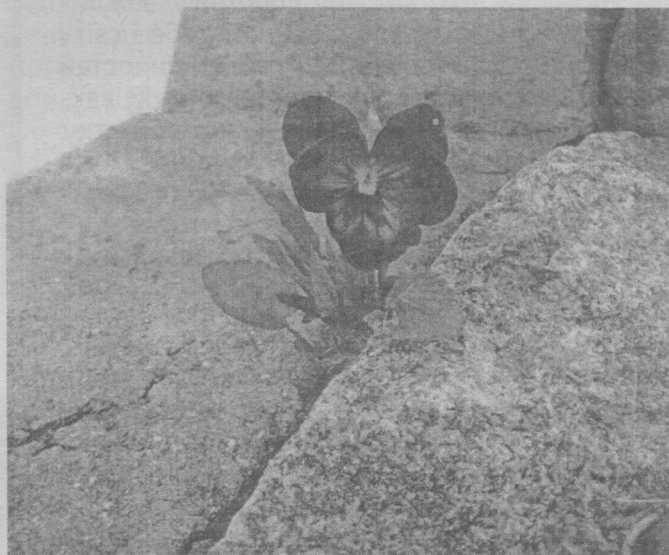
Серед висловлювань, за якими психолог може передбачити, що у клієнта є **екзистенційна проблема**, зокрема, проблема смислу життя, названі такі фрази: «Не знаю, заради чого жити, чим заповнити порожнечу, що робити далі», «Як отримати задоволення від життя», «Як жити далі, немає роботи, діти живуть своїм життям», «Від мене пішла дівчина. Жити не хочеться. Сил немає», «Навіщо жити, все одно помреш», «Не цікаво жити, нічого не хочеться, відчуваю відсутність життєвої енергії», «Я не про те мріяла. Не те робила», «У мене наче все є, батьки мене повністю забезпечили, але це не радує. Відчуваю, чогось головного не вистачає».

Зокрема, інтерв'ю зі психологами-практиками показало, що подібні вислови клієнтів можуть свідчити про відсутність або втрату такого смислу життя (або життєвих смислів), який призводить до відчуття наповненості життя, його високої якості, до почуття безпеки, щастя, гармонії, упевненості в собі та відносної надійності свого життєвого шляху. Це такі високі смисли, як любов, віра, надія, прагнення втілити себе і свої здібності у творчості, мистецтві, у піклуванні про людей тощо.

Сензитивний вік для становлення смислу життя. Що заважає?

Для засвоєння складних смисложиттєвих понять, пошуку ціннісно-смислових орієнтирів, становлення системи життєвих цілей є найбільш придатним старший підлітковий і юнацький вік. Проведене опитування київських старшокласників і першокурсників показало, що вони прагнуть до відкриття для себе і досягнення високих життєвих смислів, хоча багато хто не вірить у реальне втілення їх у дійсність («Хочеться чогось справжнього добитися у житті, зробити щось добре, хороше. Але коли всі довкола кричать: «Заробляй більше, отримуй задоволення, будь крутим!», тиснуть власним баченням дійсності, то сил не вистачає протистояти»).

Опитані підлітки та молоді люди відзначають, що для втілення високих задумів деколи не вистачає сили волі, особистої відповідальності, завзятості, упевненості в собі і у своїх силах. Конче необхідні також високі очікування від них із боку навколишніх і значущих людей, їхня віра, повага і підтримка. Окрім того, школярі та студенти визнають вірогідність переоцінки і збагачення життєвого смислу (або системи смислів) у процесі дорослішання й опанування досвідом, усвідомлюють необхідність чинити опір обмежувальним обставинам, досягати і втілювати високі життєві смисли, брати особисту відповідальність за цей рух.



На особливу увагу заслуговує те, що на формування особистості, її смислової сфери впливають **цінності певної субкультури** (як частини культури суспільства). Коли якась група або співтовариство проголошують норми і цінності, що явно суперечать панівній культурі, то на їх основі формується контр-культура. Будь-яка субкультура заснована на ідейних поглядах, політичних або моральних переконаннях, розумінні смислу життя.



Формування підліткової та юнацької субкультури — це загалом очікуване, звичайне явище, як вихід дітей із поля впливу дорослих, більш старшого покоління. Проте проголошувати й керувати у тій чи іншій субкультурі (а не лише у суспільстві в цілому) цінності та смисли необхідно враховувати при спілкуванні з молоддю з метою пошуку загальних з нею ідеалів і ціннісних орієнтирів, налагодження діалогу.

Варто зазначити, що молодіжна субкультура формується під безпосереднім впливом «культури дорослих», яка представляє собою простір формування життєвих смислів підлітків і юнаків.

Адже високі або ниці смисли — це продукт смислової взаємодії між старшим і молодшим поколіннями, членами різних суспільних груп і молодіжних співтовариств, це — «боротьба за виживання» між різними рівнями людських цінностей. І успішність цієї боротьби на користь духовності залежить від світу дорослих, усвідомлення і відчуття себе людьми — відповідальними, люблячими, не байдужими до долі своїх нащадків.

Діалог як механізм смислообміну між дорослими і дітьми

Значна роль у процесі відкриття смислу життя приділяється *діалогу* між дорослими і дітьми, молодшим і старшим поколінням, а також психолога з клієнтом. Через діалог консультант або психотерапевт має можливість допомогти людині прислухатися до себе, відкрити високі смисли, а також виявити внутрішні та зовнішні резерви для їх реального втілення в життя. Під час дискусії, діалогічної розмови співрозмовники обговорюють і вирішують будь-які питання і проблеми. У діалозі Сократ прагнув до істини, яка передбачає відкриття людиною буттєвих, духовних, високих життєвих смислів.

Конструктивне і результативне спілкування неможливе без встановлення діалогу, який передбачає *смислообмін між суб'єктами взаємодії*. Зокрема, на формування смислових позицій у молоді впливає те, які смисли транслюють дорослі, якими значеннями і зразками їх реалізації вони можуть «заразити» дітей. Комунікація займає істотне місце серед механізмів, які забезпечують засвоєння, розуміння і прийняття цінностей. Проте нав'язування смислів, «зомбування» позбавляє підлітка або молоду людину здатності критично ставитися до всього, що йому пропонується, брати відповідальність за свої наміри і вчинки, свій особистий вибір.

Трансляція цінностей відбувається не лише у ході безпосереднього спілкування, а також через телебачення, пресу, рекламу, Інтернет. Але цей

Ще Л. С. Виготський підкреслював провідну роль дорослого у розвитку дитини. А включення «ідеального дорослого», забезпечення тим самим так званого зворотного зв'язку сприяє підвищенню продуктивності спільної діяльності старших і молодших, активному обміну між ними різноманітними уявленнями, ідеями, інтересами, настроями, почуттями, установками тощо.

Слід підкреслити, що соціокультурне середовище — це не лише якийсь абстрактний зовнішній, часто чужий, світ або якась молодіжна субкультура, де втрачається індивідуальність. Це — конкретні дорослі, які несуть відповідальність за свої дії й ініціативи у визначенні орієнтирів соціального і культурного розвитку суспільства. Це також ті представники старшого покоління, які не знайшли форм взаємодії з молоддю, починаючи вже з сім'ї, аби виїти на рівень взаєморозуміння у винайденні оптимальних для обох сторін розвитку цілей і засобів їх досягнення.

Враховуючи те, що сучасна молодь живе у досить агресивному соціокультурному середовищі, однак прагне власного, індивідуального смислу, психологічна допомога має бути скоординована на пошук і реалізацію людиною саме високого смислу, оскільки цей рівень забезпечує високу якість життя особистості, її внутрішній безперервний розвиток, самореалізацію.

майже неконтрольований процес далеко не завжди враховує потреби, думки, очікування і настрої своїх споживачів, особливо молоді, яка, «не розжовуючи, проковтує» інформацію, часто незрозумілу, недоступну для віку чи зовсім шкідливу. Некритичне засвоєння нав'язуваних смислів та цінностей призводить до зняття з себе відповідальності за власні дії і вчинки, позбавляє людину осмисленості власного буття, робить її неспроможною до життєтворчості, будови свого життя за особистим сценарієм.

Вважаємо важливим підкреслити, що діалог як «зустріч», «співбуття» людей має бути безперервним на всіх етапах розвитку особистості і у будь-якій життєвій ситуації. Це дозволить людям ставитися одне до одного і до думки опонента з повагою, як до рівного, спонукає бути толерантними, проявляти співчуття і підтримку, тобто встановлювати «людино-людяні» стосунки. Діалог між батьками і дітьми, старшим і молодшим поколіннями, а також між психологом і клієнтом — не разова дія або чиясь забаганка чи достойна поваги ініціатива, а як стиль життя, механізм встановлення таких стосунків, які сприяють розвитку людського в людині, і доброчинності між людьми та у світі взагалі. А всередині діалогічної взаємодії здійснюється ціннісно-смисловий взаємообмін. Через художні твори, розмірковування над власними життєвими



історіями і конкретними ситуаціями людина сама, а також за допомогою іншого (батьків, друзів, вчителя, психолога, ЗМІ) може відкривати зміст смислу життя, відчувати його «душею і серцем» і мати певні можливості та способи втілювати їх у життя, відповідно вчиняти. Отримавши задоволення, радість від здійсненого, вчиненого, людина й далі прагнучим до власної досконалості, підвищення свого індивідуального життя, взаємин із іншими людьми і світом до більш високого рівня.

Звичайно, сприяти діалогу, а значить співпраці, обопільній довірі, взаємовідповідальності має певна атмосфера, завдяки якій діалог розкривається, розгортається, підтримується і продовжується далі, уже на рівні індивідуальної свідомості.

Досить дієвим у відкритті, усвідомленні сутнісних смислів особистісного існування може виявитися *метод інтерпретації фольклорних сюжетів, будь-яких культурних текстів*. Це збагачує внутрішню картину світу людини, розширюючи горизонти її самопізнання і пізнання навколишнього світу, що, у свою чергу, спонукає до усвідомлення все нових і нових буттєвих цінностей. «Що ширший життєвий світ людини, то багатші смисли, які вона здатна з нього вичерпати, то більше того, що їй небайдуже (і за що тим самим вона знаходиться у відповіді), то більш аутентичне її буття», — підкреслює Є. Осін.

У процесі надання психологічної допомоги психолог може скористатися, скажімо, методом інтерпретації *притчі*, котрий сприяє пізнанню людиною власних життєвих цінностей і відкриттю для себе тих смислів, які підвищують рівень життя на більш високий рівень. Наші спостереження показали, що за допомогою притчі можна досягти визначення, розуміння людиною певного смислу, відчуття (переживання) його (приклад пояснень клієнтом того чи іншого тексту притчі: «болісно», «приємно», «почуття провини», «гірко», «присмак негідного» тощо), а також розуміння того, добре чи погано, гарно чи потворно, благородно чи негідно вчинили персонажі твору і як найкраще вчинити у певному випадку, щоб це викликало позитивні емоції і почуття, переживання щастя і радості («тоді стане легко на душі», «совість буде чистою», «не буде соромно, що комусь завдав шкоди» тощо).

За допомогою цього методу можливо досягти опанування людиною смислом (чи смислами) життя, поєднуючи знання його (або їх, цих смислів), почуття, які він (вони) викликає і конкретні дії, які можуть призвести до того чи іншого бажаного результату. Певний алгоритм розуміння і пояснення міфологічної ситуації (називання значення, значимості і дієвості смислів, визначених самим клієнтом) переноситься на подальші запропоновані людині притчі, а також на власні історії життя, конкретні ситуації, причому як минулі, так і можливі, очікувані чи прогнозовані.

Отже, психологічна допомога не вичерпується підтримкою людини в подоланні конкретних життєвих проблем, певних ситуацій, а направлена на розширення у неї уявлення про себе, свої можливості й перспективи, про свою роль у власному житті та в житті суспільства, в якому вона живе і творить, про простір життєвих пріоритетів і цінностей, які закладають фундамент індивідуальної світобудови, що і визначає вектор самопізнання, саморозвитку, самоздійснення.

У процесі психологічної допомоги психолог має сприяти виявленню людиною внутрішніх ресурсів і поєднанню їх із реальними умовами життя.

Така участь психолога-консультанта чи психотерапевта у пошуку життєвого смислу клієнта може знайти віддзеркалення і підтвердження у словах В. Франкла: «Я бачив смисл свого життя у тому, щоб допомагати іншим побачити смисл у своєму житті».

Психологічний супровід має бути вільним від будь-якого маніпулювання і тиску на людину, її свідомість і особистий вибір. Надаючи психологічну допомогу, важливо сприяти розумінню людиною себе і світу відповідно до його наявних життєвих ідеалів, цінностей і смислів, пропонуючи їй при цьому вектор і можливі шляхи і способи духовного самопізнання і саморозвитку.

Використані джерела

1. Бердяев Н. А. «Смысл творчества» и переживание творческого экстаза // Самопознание. — М.: ЭКСМО-Пресс, 1997. — С. 456—472.
2. Василюк Ф. Е. Психотехника выбора // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. — М., 1997. — С. 284—314.
3. Гурлева Т. С. Високий смисл життя як цінність і чинник формування стратегій психологічної допомоги у вирішенні людиною екзистенційних проблем // Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості: монографія / З. Г. Кісарчук, Л. О. Гребінь, Т. С. Гурлева та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. — Кіровоград: Імекс — ЛТД, 2012. — С. 94—118.
4. Дружинин В. Н. Психология общих способностей. — М.: Наука, 1994. — 321 с.
5. Кальба Я. Вчинковий потенціал особистості учня як предмет психологічного аналізу // Психологія і суспільство. — 2011. — № 2. — С. 148—163.
6. Колісник О. Духовний саморозвиток особистості // Соціальна психологія. — 2006. — № 1 (15). — С. 62—77.
7. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Политиздат, 1975. — С. 304.
8. Осин Е. Аутентичность. Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. — Вып. 2/2004(5). — Ростов-на-Дону. — С. 88—93.
9. Отец Александр Мень отвечает на вопросы слушателей: Духовность человека [электронный ресурс] — режим доступу: <http://azbyka.ru/vopros/1mo2-all.shtml>